



#QueNadieSeLoFume

¿Cómo prevenir el consumo de tabaco y nicotina en adolescentes?

Guía para referentes para evitar el consumo y/o facilitar el abandono.



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

El uso de cigarrillos electrónicos ha aumentado en los últimos años entre adolescentes y adultos jóvenes.

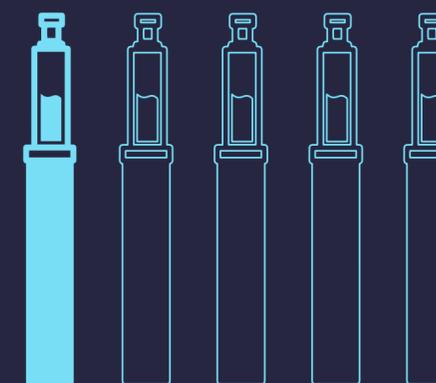
Según información aportada por el CDC (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos), 1 de cada 5 estudiantes de secundaria, reportaron usar cigarrillos electrónicos en 2020.

En Uruguay el 13,9% de los adolescentes escolarizados de entre 13 y 15 años consume cigarrillos electrónicos (según fuente: Encuesta Mundial de Tabaquismo en Jóvenes GYTS. CDC; MSP; JND).

Es importante que los padres, madres y otros referentes adultos para los adolescentes, conozcan y comprendan los riesgos del vapeo, así como que cuenten con herramientas para orientar a sus hijos e hijas adolescentes para evitar y/o facilitar el abandono.

Esta guía, propone algunas estrategias para abordar el tema con el propósito de ayudarlos a entender el riesgo para la salud que conlleva y darles alternativas que construyan salud.

**1 de cada 5
estudiantes
de secundaria,
reportaron
usar cigarrillos
electrónicos en 2020.**



¿Qué son los cigarrillos electrónicos?

Son dispositivos electrónicos que producen un vapor con muchas sustancias tóxicas.

Vienen en diferentes diseños, formas, tamaños y colores llamativos. Generalmente tienen una batería, un elemento que produce calor y un espacio para contener líquido.

Algunos se parecen por su forma a cigarrillos tradicionales, otros parecen una memoria USB o un bolígrafo.



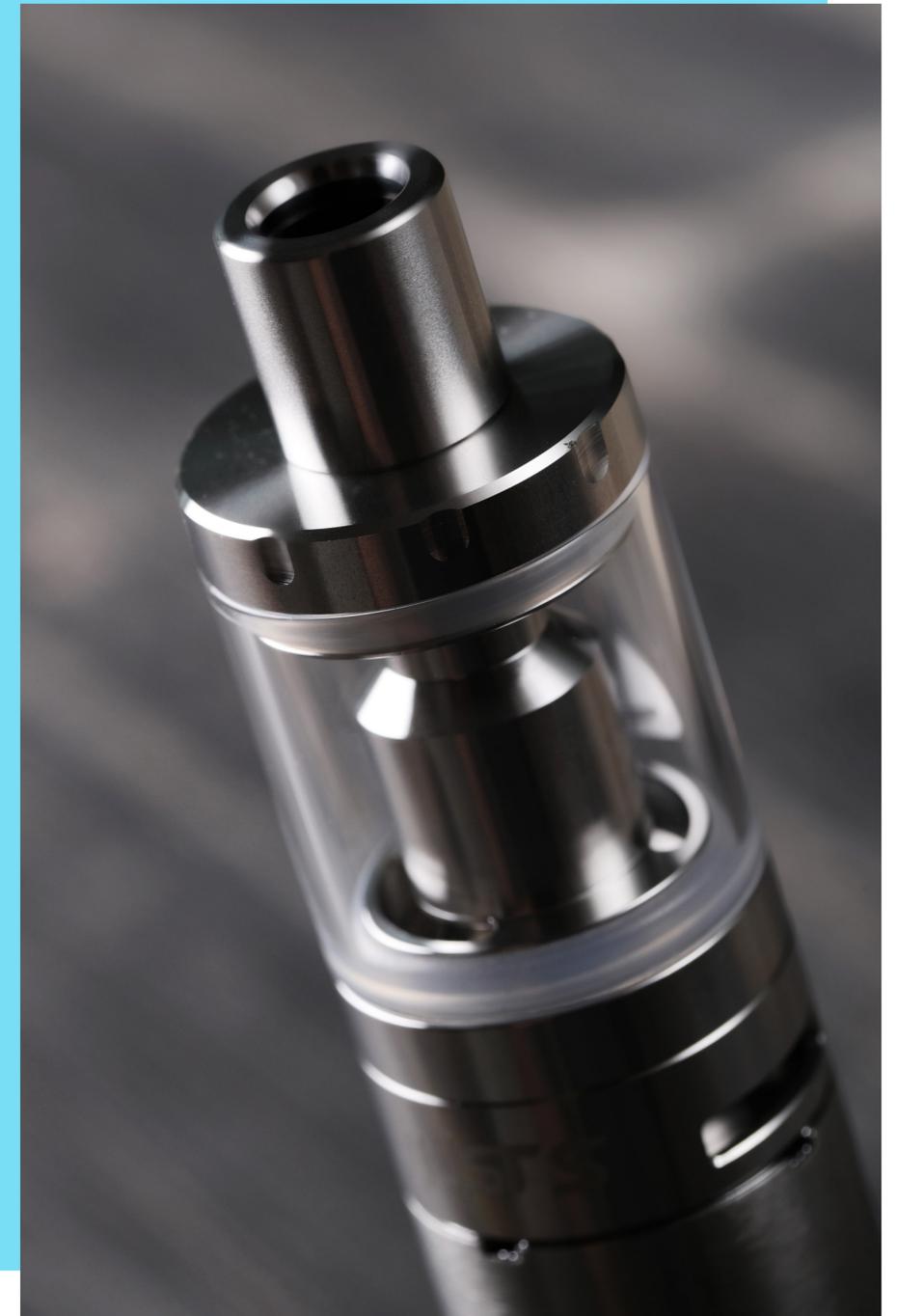
Cigarrillos electrónicos y productos de tabaco calentado

Los cigarrillos electrónicos (CE) y los Productos de Tabaco Calentado (PTC) son dispositivos electrónicos ideados para liberar nicotina de una manera diferente a como lo hace un cigarrillo convencional.

Los CE generan un vapor cargado con nicotina acompañada de otras sustancias, y los PTC liberan un aerosol con nicotina y también una mezcla de sustancias tóxicas y cancerígenas.

Estos dispositivos están siendo disponibilizados y presentados por la industria tabacalera, como una forma más segura de consumo de tabaco o su sustancia adictiva, la nicotina, pero la evidencia científica disponible ya señala que tienen **riesgos graves para la salud** aún cuando falta un mayor tiempo de seguimiento para conocer los efectos plenos sobre la salud a largo plazo.

A su uso se le suele decir “vapear”.



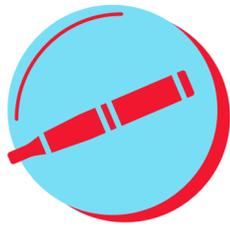
Vapear

Es el acto de inhalar y exhalar vapor, que se produce cuando se calienta un líquido que contiene nicotina y otros químicos. El líquido se calienta con un dispositivo electrónico y así se produce el vapor.

El vapor de los cigarrillos electrónicos o vapeadores, **no es vapor de agua inofensivo**, sino que puede contener sustancias que hacen daño como por ejemplo nicotina, partículas ultrafinas y sustancias tóxicas.

Al inhalarse llegan al fondo de los pulmones causando daño. El consumo de estas sustancias químicas causan cáncer y daño cardiovascular.

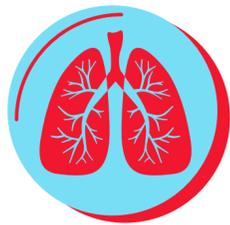




Los cigarrillos electrónicos producen un vapor que generalmente **contiene nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas**. En algunos casos se utilizan estos dispositivos para suministrar marihuana.



La **nicotina** es una sustancia **altamente adictiva** y puede, entre otras cosas, dañar el cerebro de los adolescentes que aún está en desarrollo.



Vapear puede generar **afecciones respiratorias** como bronquitis y neumonía. Algunos cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas nocivas como el **diacetilo**, capaz de causar **enfermedad pulmonar grave**. Además, **vapear aumenta el riesgo de adicción a otras drogas**.



Vapear afecta al corazón. Aumenta el ritmo cardíaco y la presión arterial; pueden producir latidos irregulares, problemas vasculares, posible aumento del riesgo de coágulos sanguíneos y mayor riesgo de infarto.



Fumar o vapear es una adicción. Es una enfermedad que podemos evitar.

6 temas para conversar con adolescentes

1. Riesgos reales de vapear, aclarando los mitos.



Mito

“vapear es menos peligroso o más seguro”

Aunque los adolescentes suelen creer que los cigarrillos electrónicos son una alternativa menos riesgosa a los cigarrillos convencionales, no es así. Por el contrario, además de los riesgos convencionales que implica fumar, los dispositivos electrónicos se han relacionado con un aumento de lesiones en los pulmones conocidas como EVALI (E-cigarette or Vaping Product Use-Associated Lung Injury o en español: lesión pulmonar asociada al uso de cigarrillos electrónicos o productos del vapeo).

El EVALI se puede manifestar de diferentes maneras. En algunos casos puede presentarse con insuficiencia respiratoria de diferente gravedad según el caso. Su causa no es clara aún, pero se presume que está relacionada con la inhalación

de sustancias tóxicas que se encuentran en los líquidos de vapeo.

La mayoría de los cigarrillos electrónicos/vapeadores contienen nicotina, por lo cuál son adictivos y pueden ser la puerta de entrada para luego consumir cigarrillos tradicionales y otras drogas.

En el caso de los adolescentes y adultos jóvenes, la nicotina puede dañar el cerebro que aún se encuentra en desarrollo hasta los 20-25 años. También puede afectar el aprendizaje, la memoria y la atención.

2. ¿Por qué fuman o vapean los adolescentes?

Como referentes adultos, es importante que identifiquemos cuáles son las razones por las que los adolescentes pueden optar por fumar/vapear.

Algunas de las razones más frecuentes pueden ser:

Curiosidad

La curiosidad por conocer cosas nuevas es una característica de ésta edad. Puede darles curiosidad tanto el ritual de vapear, como los diferentes tipos de dispositivos electrónicos disponibles. Además, como muchos de ellos incluyen esencias con sabores y aromas diferentes, puede darles mayor curiosidad probar varios de ellos.

Presión grupal

Si fumar/vapear es popular en su grupo de pares, pueden verlo como algo “copado” o “genial”. La presión de los amigos puede hacer que los adolescentes opten por consumir.

Para pertenecer

Junto con la presión grupal, la necesidad de pertenecer al grupo de pares puede hacer que opten por fumar/vapear.

Adicción a la nicotina

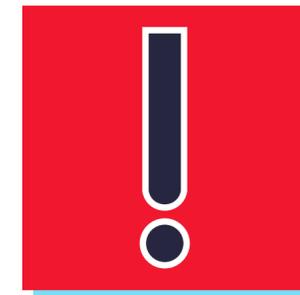
Los adolescentes o jóvenes que ya fuman cigarrillos tradicionales y son adictos a la nicotina pueden optar por vapear para satisfacer su necesidad de nicotina y/o porque creen en el mito de que vapear es una transición para salir de ésta adicción.

Para relajarse

Algunos adolescentes vapean como manera de “desestresarse”, lo cual es un mito dado que la nicotina es una droga estimulante.

Creencia de que vapear es menos dañino

Muchos adolescentes vapean porque creen que es más seguro que fumar cigarrillos tradicionales y que no están consumiendo nicotina o que consumen menos.



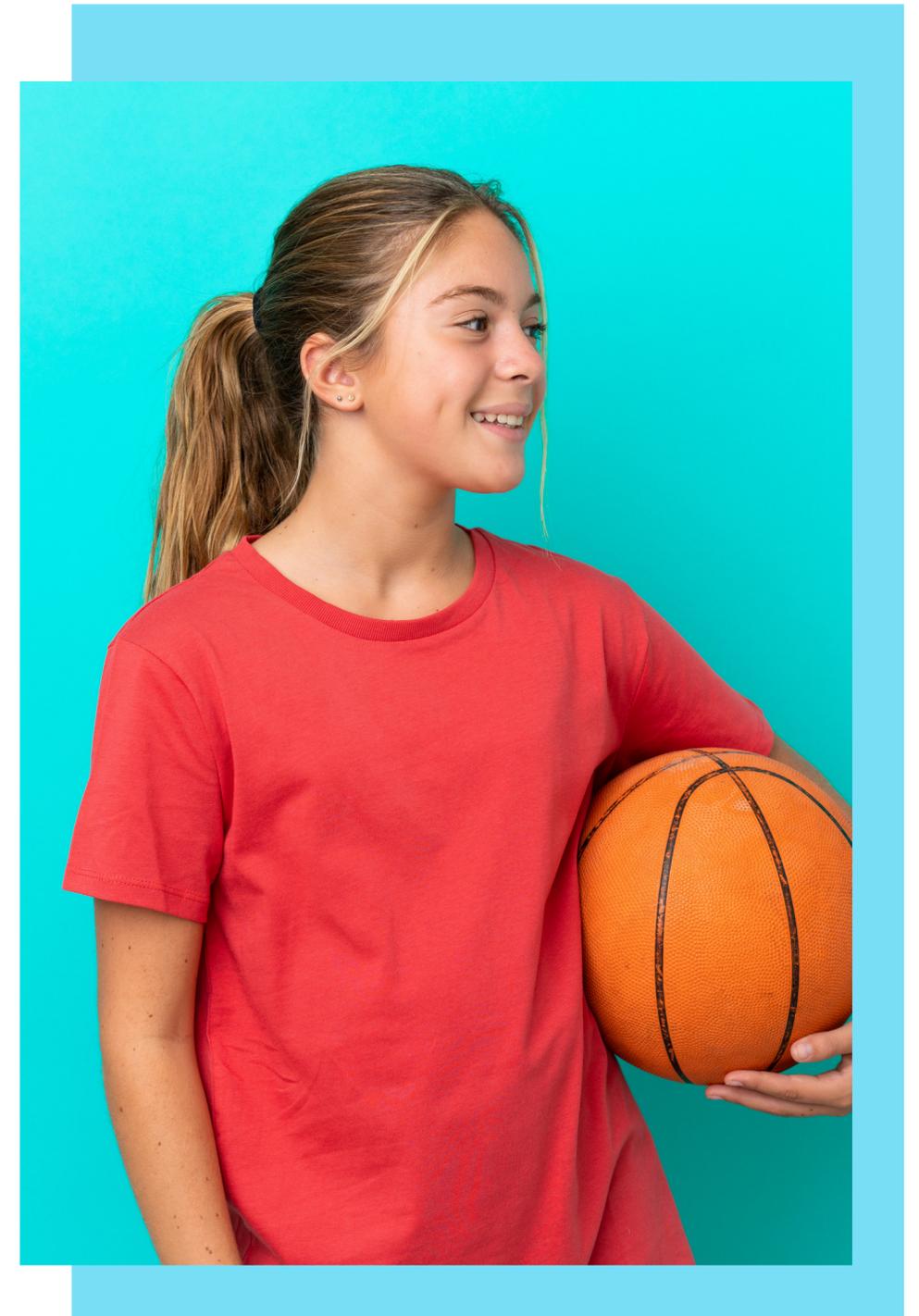
Es importante mantener una buena comunicación con los adolescentes: conversar e identificar las razones y necesidades particulares de nuestros hijos e hijas, que podrían ponerlos en mayor riesgo de fumar/vapear.

3. ¿Cómo podemos conseguir eso mismo de una manera más saludable?

Una vez que identificamos qué buscan o cuál es el “beneficio” oculto que consiguen los adolescentes al fumar/vapear, es importante ofrecerles alternativas que consigan lo mismo pero de manera más saludable.

Por ejemplo, si lo que más busca o necesita es pertenecer a un grupo, podemos ofrecer y motivar la pertenencia a un grupo deportivo.

Fomentar actividades alternativas, motivar a los adolescentes a participar en actividades y pasatiempos saludables. Proponerles actividades deportivas, música, o voluntariado.



4. Ayudarlos a decir “NO” a las presiones grupales



Conversar abiertamente acerca de la importancia de decir que “no” aún en las situaciones donde las presiones grupales son fuertes.

Algunas estrategias que pueden ayudar son:

- **Ser honestos** con su grupo de pares. Fortalecer la idea de que, tiene más valor un “no” con honestidad para construir relaciones saludables.

- **Ser asertivo**, comunicando a su grupo de pares en buenos términos que ejercen su derecho a decir que “no” y a cuidar responsablemente de su salud.

- **Asociando la posibilidad de decir “no”** con la libertad, con poder elegir, lo primero que se pierde con las adicciones, es la libertad. Mientras podemos decir “no”, aún estamos eligiendo libremente.

5. ¿Qué perdemos cuando vapeamos?

Independencia



Dependencia

Los adolescentes buscan independencia, en principio de sus padres y otros referentes adultos.

Es importante transmitirles la idea de que al consumir sustancias adictivas como la nicotina, **no son más libres e independientes, sino que por el contrario, pierden su libertad, la posibilidad de elegir.**

La **dependencia a la nicotina** hace que por ejemplo, **no puedan disfrutar libremente** de un concierto, del cine, de un vuelo, de una charla o de lo que sea que les guste; y estén deseando que termine para poder salir a fumar/vapear.



6. ¿Cómo contribuir siendo referente?



Ser un buen modelo a seguir, eligiendo no fumar o vapear.

Mantenerse informados sobre los diferentes tipos de cigarrillos electrónicos y productos de tabaco calentado que pueden estar disponibles en cada momento para los adolescentes.

Actualmente existen cigarrillos electrónicos con forma de memoria USB que están siendo muy usados en países como EEUU

por estudiantes, incluso en baños o salones de clase, y no siempre son reconocidos por los adultos. Estos pueden contener en una sola cápsula tanta nicotina como 20 cigarrillos regulares.

Siempre se puede pedir ayuda. Si vos o alguien de tu familia necesita ayuda para dejar de fumar/vapear, en tu prestador de salud te pueden orientar. No dudes en consultar.

Referencias bibliográficas y más información:



Los riesgos de los cigarrillos electrónicos para jóvenes.



Los cigarrillos electrónicos y los jóvenes: Lo que los padres deben saber.



Maestros y padres: Esa memoria USB podría ser un cigarrillo electrónico.



Acerca de los cigarrillos electrónicos.



Cómo dejar de vapear.



Infografía: cigarrillos electrónicos y salud cardiovascular.



#QueNadieSeLoFume

**Antes de fumar o
vapear, infórmate.**



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

 www.cardiosalud.org

 [comisioncardiovascular](https://www.instagram.com/comisioncardiovascular)

 [cardiosaluduy](https://twitter.com/cardiosaluduy)

 [comisioncardiovascular](https://www.facebook.com/comisioncardiovascular)